

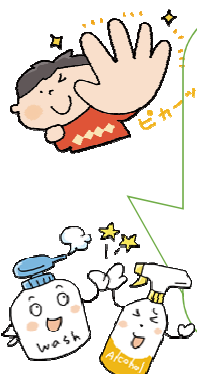
7月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
1 (金)	コッペパン	牛乳	クリームシチュー・チキンサラダ シーザードレッシング・カシスペースト	コッペパン、米油 じゃがいも ドレッシング カシスペースト	牛乳、ベーコン とり肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	610	20.9	たなばた 七夕
4 (月)	ごはん	牛乳	ちゅうか 中華スープ・五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) メンマの炒め物	ごはん、ごま油	牛乳、ぶた肉 うずらたまご なると 五目野菜の肉だんご	もやし、竹の子 にんじん、長ねぎ 干しいたけ、メンマ こんにゃく	603	26.6	たなばたは、季節の節目となる「五節句」のひとつです。7月7日は、天の川をイメージしたすまし汁と、星型のメンチカツ、七夕ゼリーが付きます。
5 (火)	麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー あんぱん 杏仁フルーツ	麦ごはん、米油 あんぱん	牛乳、ぶた肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、ズッキーニ にんにく、おとうろ みかん、パイナップル	725	21.3	
6 (水)	ごはん	りんごジュース	しょうもん 縄文すいとん・あじ塩焼き すき昆布の炒め物	ごはん しょうもんすいとん ごま油	とり肉、油あげ こんぶ、ぶた肉 さつまあげ あじ塩焼き	りんごジュース 大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、こんにゃく	583	24.7	
7 (木)	ごはん	牛乳	たなばた 七夕すまし汁・星型ポークメンチカツ・七夕ゼリー (学配) わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん、米油 ゼリー	牛乳、とり肉 とうふ ポークメンチカツ わかめ	にんじん、オクラ 長ねぎ、キャベツ きゅうり 干しいたけ	610	24.3	きぼう こんだて 希望献立アンケート
8 (金)	ごはん	牛乳	キャベツのコンソメスープ チキン照り焼き・ラタトゥイユ	ごはん、米油 さとう、マカロニ	牛乳 ポークウィンナー チキン照り焼き ベーコン	キャベツ、コーン にんじん、パセリ なす、ズッキーニ 玉ねぎ、トマト にんにく	606	22.1	ねんないたいしやう きぼうこんだて 6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。
11 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ポークシュウマイ (2こ) リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、ごま油 でんぷん さとう、春雨 ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、みそ シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	629	25.8	がっ か 7月4日 メンマの炒め物
12 (火)	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ・中華風混ぜごはんの具 かたくい 栗肉入りりんごゼリー (学配)	麦ごはん ワンタン さとう、ごま油 ゼリー	牛乳、とり肉 たまご ぶた肉	白菜、長ねぎ 竹の子、干しいたけ にんじん、きくらげ えだ豆	577	24.6	がっ ちち 7月11日 マーボー豆腐
13 (水)	ごはん	牛乳	けんさんこんさいいとりだんご 大根のみそ汁 とりにく 鶏肉のピカタ・きんぴらごぼう	ごはん、ごま油 さとう	牛乳 根菜入りとりだんご とうふ、みそ ぶた肉 とり肉のピカタ	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	617	24.4	がっ ちち 7月15日 キーマカレー
14 (木)	ごはん	野菜ジュース (ブレイク)	あさりとお小松菜のみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜 (白菜、にんじん) ・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	液状ヨーグルト あさり、とうふ みそ 豆腐入りチキンハンバーグ	小松菜、にんじん しょうが、長ねぎ 白菜	556	21.8	がっ ちち 7月15日 キーマカレー
15 (金)	ナン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ キーマカレー	ナン じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉 チーズ、大豆 ポークウィンナー	玉ねぎ、キャベツ にんじん、えだ豆	500	23.6	こんげつ あおもりりきんさん 今月の青森産品
19 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ホイコーロー 角チーズ	ごはん、ごま油 さとう	牛乳、ぶた肉 みそ、とうふ チーズ	白菜、もやし にんじん、竹の子 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、ピーマン しょうが、にんにく	560	26.3	あおもりりきんさん 「青森市産」 こめ 米(つがるロマン)
20 (水)	ごはん	牛乳	ひつつみ【青森県の郷土料理】・さばしょうが煎 ゆで野菜 (もやし、コーン) ・和風乳化ドレッシング	ごはん、ひつつみ ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ さばしょうが煎	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、もやし コーン	649	26.7	あおもりりきんさん 「青森県産」
21 (木)	ごはん	牛乳	せんざり汁・焼肉煮 いもけんぴ小魚	ごはん、米油 さつまいも	牛乳、こんぶ みそ、油あげ ぶた肉 高野とうふ 小魚	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 玉ねぎ、もやし こんにゃく、にんにく しょうが	519	23.5	ぎゅうにゅう こんさいい 牛乳・根菜入りとりだんご かたくい 栗肉入りりんごゼリー・りんごジュース

- ◆ こんだては、都合により変更するときがあります。 ◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。
- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。



食事の前、おやつを食べる前、トイレの後など毎日の生活で手洗いを何度も行いますよね。
今回は、石けんをつかった、手洗いのしかたをふりかえってみましょう。

石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

